



Instituut voor Aandacht & Mindfulness

MINDFULNESS MEDITATIE



ZONDAG 31/10 OMGAAN MET VERDRIET EN VERLIES

We willen er liever niet aan denken maar toch is het een onweerlegbare realiteit: in het leven word je regelmatig geconfronteerd met teleurstellingen en verlies. Een bezoek wordt afgezegd, een vakantie kan niet doorgaan, je appeltaart mislukt, je heerlijke winterjas is versleten....

Of erger: een geërfd en daardoor dierbaar sierraad wordt gestolen, een kostbare vaas valt kapot, je zakt voor een examen. En dan is er natuurlijk ook nog het grote verlies dat ontstaat na ontslag, (echt)scheiding, invaliderende ziekte en de dood.

Alles wat je verwacht of hoopt kan niet doorgaan en alles waar je aan gehecht bent kun je verliezen. Hoe groter de verwachting of de hechting, des te pijnlijker zijn het verlies en de teleurstelling.

Hoewel er grote verschillen bestaan tussen wat je kunt verliezen, is het proces van omgaan met een verlies in principe steeds gelijk. Dat proces komt er op neer dat het verlies en het daaruit voortvloeiende verdriet als een onontkoombare realiteit moeten worden aanvaard. Om te kunnen aanvaarden is overgave nodig. In laatste instantie existentiële (spirituele of religieuze) overgave.

Lang niet iedereen blijkt tot deze overgave in staat te zijn. Sommige mensen worden boos; anderen blijven steken in hun verdriet. Ook blijken veel mensen niet te kunnen voldoen aan het veelgehoorde advies het verlorene los te laten.

Wat is er nodig om tot overgave te komen? Wat is overgave eigenlijk? Wie of wat moet zich overgeven aan wie of wat? En hoe moet je (iets of iemand) loslaten? Is het eigenlijk wel mogelijk om los te laten?

Aan de hand van oefeningen en korte uiteenzettingen zal ervaren en begrepen kunnen worden wat ervoor nodig is om afscheid te kunnen nemen, of het mogelijk is om los te laten, wat overgave is en hoe kan worden omgegaan met het verdriet en de leegte (de rouw) na een verlies. Duidelijk zal worden dat elk proces van aanvaarding in wezen een diepgaand spiritueel/religious proces is.



Riekje Boswijk-Hummel werkte meer dan 25 jaar als therapeut en opleider aan de Opleiding voor Transpersoonlijke Psychotherapie in Centrum Boswijk, dat zij samen met haar man Jan Boswijk oprichtte. De kennis en de ervaring die zij door het werken met mensen op deed publiceerde ze in een achttal boeken, waaronder 'Revolutie binnen de relatie', 'De geboorte van moeder en kind', 'Liefde in Wonderland' en 'Boos'.

Daarnaast heeft zij zich altijd verdiept in spiritualiteit en religie, met name christelijkemystiek en (zen-)boeddhisme.

Haar boeken 'Afscheidnemen' en 'Troost' liggen ten grondslag aan deze workshop.

BIJDRAGE pp

Inschrijvingsprijs : € 65,00 per persoon
Studenten: € 55,00 per persoon.

PLAATS

IAM-David Dewulf
Steenstraat 25
9070 Heusden

AANKOMST

Men wordt verwacht vanaf **09.15u** voor registratie.
Er wordt **stipt** gestart **om 10.00u** (gelieve minstens 15 min. vooraf aanwezig te zijn)
De dag duurt tot **17.00u**.

Gelieve zelf uw middagmaal mee te brengen.

PRAKTISCHE INFO

Neem een mat, deken, warme sokken en een meditatiebankje of kussen mee .
Voor verdere vragen, mail a@aandacht.be
Secretariaat Mindfulness : 0494/94 60 60 of 09/328 60 90



INSCHRIJVEN

U kunt zich aanmelden voor deze dag via de link 'inschrijven'. (www.aandacht.be, link 1-8 dagen)

ANNULATIE

- **Meer dan 4 weken vooraf:** verplaatsen zonder kosten, annulatie met 10 euro kosten.
- **Minder dan 4 weken, meer dan 1 week vooraf:** verplaatsen zonder kosten, geen terugbetaling bij annulatie.
- **Minder dan 1 week, maar meer dan 3 dagen vooraf:** men kan de dag verplaatsen, kost € 20,00, geen terugbetaling bij annulatie.

Voor definitieve data en onderwerpen gelieve steeds www.aandacht.be te raadplegen. Data kunnen wijzigen.

LITERATUUR

'Mindfulness, een pad van vrijheid' – Auteur David Dewulf – Uitgeverij Acco.

Het boek beschrijft de ruimere structuur waarin mindfulness al 2500 jaar floreert. Er worden bruggen gelegd tussen deze eeuwenoude wijsheid en het 8 weken programma voor preventie van herval in depressie: MBCT. Er worden verbanden gebracht tussen mindfulness en de westerse cognitieve wetenschap met een aantal concrete oefeningen. Er zijn toepassingen uitgewerkt voor communicatie, boosheid, ontgoocheling, stress en nog veel meer. Het 'HOERA' 5 stappen model wordt uitgewerkt.

'Mindfulness werkboek' – Auteur David Dewulf – Uitgeverij Roularta.

Dit praktisch werkboek leert je stap voor stap vaardigheden om te gaan met stress, pijn, emoties en de uitdagingen van iedere dag. Het boek combineert op een unieke manier mindfulness met sleutelementen uit de positieve en cognitieve psychologie en Mind/Body Medicine. Door de korte teksten, praktische oefeningen, spreuken en praktijkvoorbeelden, is dit boek makkelijk te lezen. Praktische toepassingen beschreven in het boek zijn stress, pijn, angst, depressie en boosheid.



Instituut voor Aandacht & Mindfulness

'Mindfulness voor jongeren'. – Auteur David Dewulf – Uitgeverij Lannoo.

Dit boek is speciaal voor jongeren geschreven en toont aan de hand van een praktisch 8-stappenplan hoe mindfulness een weg kan zijn naar meer zelfvertrouwen, minder piekeren, minder stress en positief denken. Dit boek biedt vele bruikbare tips en oefeningen aan, geschreven vanuit de leefwereld van jongeren

'Mindfulness voor je kids'. – Auteur David Dewulf & Berti Persoons – Uitgeverij Lannoo

In dit boekje voor kinderen neemt de mythische figuur Pol de Trol, een 8 jarige jongen mee op avontuur. Een boeiende afwisseling tussen verhalen en meditaties. Met een inleiding voor ouders en opvoeders.